



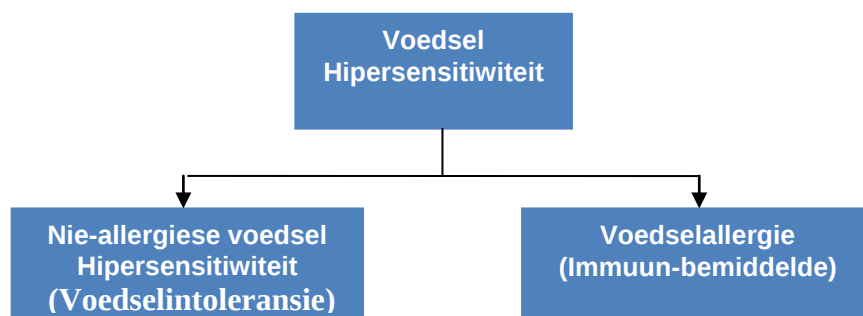
PASIËNT INLIGTINGSBROSJURE

VOEDSELALLERGIE

DEFINISIE EN KLASSIFIKASIE

- *Voedselhipersensitiwiteit* is die nie-spesifieke term wat na enige nadelige (ongunstige) reaksie op voedsel of voedselbymiddels verwys.
- *Voedselallergie* is 'n tipe voedselhipersensitiwiteit waarby die liggaam se immuunsisteem (verdediging) direk betrokke is en oorreageer teenoor 'n bepaalde proteïen in daardie voedsel.
- Daar bestaan verskeie tipes hipersensitiwiteitsreaksies tot voedsel wat *nie-allergies* is.
- Sommige van die simptome van voedselintoleransie en voedselallergie stem ooreen, maar die verskille tussen die twee is baie belangrik.
- Voedselallergiereaksies kan lewensbedreigend wees, en in sommige gevalle reageer dit selfs op klein hoeveelhede voedsel, so mense met hierdie tipe allergie moet baie versigtig wees om hierdie voedsel te vermy.
- Voedselintoleransie is nie lewensbedreigend nie en persone kan baie maal klein hoeveelhede van die voedsel wat 'n reaksie veroorsaak, verdra, en toon slegs simptome indien groot hoeveelhede van die voedsel ingeneem word.
- Nog 'n interessante rede vir 'n nie-allergiese reaksies is psigologiese reaksies op voedsel wat mense glo hulle nie kan verdra nie.

KLASSIFIKASIE VAN ONGEWENSTE REAKSIES OP VOEDSEL



HOE ALGEMEEN KOM WARE VOEDSELALLERGIE VOOR?

- Ware voedselallergie is minder algemeen as wat graag geglo word.
- Hoewel soveel as 20-30% van mense glo dat hulle op sekere stadiums in hulle lewens 'n voedselallergie gehad het, word daar geraam dat slegs tussen 2% en 5% van die algemene bevolking aan 'n definitiewe voedselallergie ly.
- Voedselallergie kan ewe maklik by kinders en volwassenes voorkom.
- Hoewel baie kinders 'n voedselallergie ontgroei, is dit ook moontlik vir volwassenes om 'n allergie vir 'n bepaald voedselsoort te ontwikkel.
- Voedselallergie is geneig om meer algemeen by kinders voor te kom (soveel as 10%), eerder as by volwassenes, en verskeie voedselallergieë byvoorbeeld melk en eiers is geneig om ontgroei te word. In uitgesoekte groepe byvoorbeeld kinders met ekseem, kan die voorkoms van voedselallergie so hoog as 30-40% wees.

WAT IS DIE SIMPTOME VAN VOEDSELALLERGIEË?

- Daar bestaan 2 hoofgroepe voedselallergieë, IgE-bemiddelde (onmiddellike tipe) voedselallergie en nie-IgE-bemiddelde (vertraagde tipe) voedselallergieë.
- Daar bestaan 'n redelike groot verskil in die manier hoe hierdie tipes allergieë vertoon, aangesien hulle baie uiteenlopende onderliggende meganismes bevat.
- IgE – bemiddelde allergieë is mees algemeen vir voedsel soos melk, hoendereiers, grondbone en ander neute, vis, skulpvis, soja en koring.
- Nie-IgE-bemiddelde allergieë is mees algemeen vir voedsel soos koeimelk en soja, maar kan ook vir verskeie soliede voedsel bestaan.

IgE bemiddelde (onmiddellike tipe) voedselallergie

- IgE-bemiddelde voedselallergieë is die mees algemene tipe en vertoon as “klassieke” voedselallergieë met reaksies wat tipes binne minute tot en met 2 ure na die inneem van die bepaalde voedselsoort voorkom.
- Verskillende mense benodig verskillende hoeveelhede en vorms van die voedsel om simptome te toon, byvoorbeeld tydens 'n gematigde allergie moet die persoon 'n redelike porsiegrootte eet om 'n simptome te toon; indien die allergie ernstig is, benodig hulle slegs 'n klein hoeveelheid.
- Sommige mense reageer selfs wanneer die voedsel in kontak met hulle vel kom, byvoorbeeld wanneer hulle deur iemand wat die voedsel geëet het, gesoen word.

Sommige mense reageer indien die voedseldeeltjies in die omliggende lug is, byvoorbeeld wanneer iemand daardie voedselsoort kook.

Stelsels wat betrokke kan wees tydens die IgE-bemiddelde allergie sluit in:

- Die vel: Bv. huiduitslag, (“urtikaria”), jeukerige rooi uitslag, prikkels, swelling van die dieper lae van die vel, soos rondom die oë (“angio-edeem”).
- Die ingewande: swelling van die lippe of tong, braking, diarree, buikkrampe.
- Die lugweg: Snuif en nies, swelling van die boonste lugweg wat simptome soortgelyk aan kroep veroorsaak, spasma van die onderste lugweg wat ’n aamborstigheid/asma-aanval en moeite om asem te haal, veroorsaak.
- Die oë: swelling, waterrig, jeukerig.
- Die sirkulasie (kardiovaskulêre) stelsel: Vinnige pols, lae bloeddruk, floute, ineenstorting.
- Die sentrale senuweestelsel: angs, kinders kan teruggetrokke raak en ’n gevoel van “noodlot” beleef.
- Hoewel sulke simptome tipies kort nadat die voedsel geëet is voorkom, mag dit gebeur dat daar ’n vertraagde reaksie, 6-12 ure later, plaasvind.
- Wanneer die sirkulasiestelsel of die lugweg betrokke is, word die allergiese reaksie as ernstig beskou, ook bekend as anafilakse. Dit kan baie vinnig plaasvind en is ’n mediese noodgeval.

Nie-IgE (vertraagde tipe) voedselallergie

- In hierdie tipe voedselallergie toon simptome ure of selfs dae nadat die bepaalde voedselsoort geëet is, en dit is dus baie maal moeilik om dit waar te neem of om die reaksie met ’n bepaalde voedselsoort te assosieer. Simptome sluit baie maal die volgende in: spysverteringskanaal, wat simptome soos diarree, koliek-pyn, ernstige refluks, braking en bloed in die uitskeiding of stadige groei kan insluit. Nie-verteringsimptome mag asma en ekseem insluit. Onthou dat slegs ’n klein gedeelte van ekseem regstreeks met voedselallergieë verband hou.
- Die gevolg van vertraagde tipe voedselallergie op die sentrale senuweestelsel (SSS) is ’n kontroversiële area. Verskeie voedsel gee aanleiding tot migraine: Sjokolade, rooiwyn, gisekstrakte, harde kase, melk en eiers. Daar is ’n groot kans dat hierdie uitwerkings eerder intoleransie is.

Kruis-reaktiwiteitsindroom

- Indien iemand allergies is vir 'n voedselsoort, kan dit tot gevolg hê dat hulle allergies is of reageer op 'n soortgelyke proteïen wat in iets anders gevind word. Byvoorbeeld, 'n persoon wat allergies is vir boomstufmeel mag 'n reaksie teen bepaalde vrugte of neute ontwikkel.
- Dit staan as kruis-reaktiwiteit bekend. Kruis-reaktiwiteit vind plaas wanneer die immuunstelsel dink dat een proteïen nou verwant is aan 'n ander.
- Wanneer voedselsoorte ter sprake is, word daarna verwys as mondelinge allergiese simptome (MAS).

HOE WORD VOEDSELALLERGIEË GEDIAGNOSEER?

- Die diagnose van voedselallergie berus op die sorgvuldige evaluering van die pasiënt, in die lig van die toetsuitslae.
- Deur goed na die geskiedenis te kyk, kan reproduceerbare simptome voorkom, wat die eet van bepaalde voedselsoorte insluit. Dit is gewoonlik meer ooglopend in die onmiddellike reaksies as in vertraagde tipe reaksies.
- In onmiddellike tipe allergieë is velpriktoetse en/of bloedtoets (wat IgE teenliggame van verskeie voedsel in die bloed opspoor), nuttig. Onthou dat 'n positiewe vel- of bloedtoets nie noodwendig beteken dat die persoon allergies is nie.
- Indien die diagnose onseker bly, of om te toets of 'n persoon hulle voedselallergie ontgroei het, kan dit nodig wees om 'n mondelinge voedseluitdaging uit te voer. Tydens 'n mondelinge voedseluitdaging word aanvanklik klein hoeveelhede van die bepaalde voedselsoort toegedien, en dan onder toesig, vermeerder, om te sien wat die reaksie is.
- Laboratoriumtoetse is minder nuttig vir die vertraagde tipe allergieë. Vir sulke allergieë is die finale staatmaker vir diagnose die demonstrasie van verligting van simptome wanneer die gegewe voedselsoort vir 'n klompie weke verwyder word, en simptome weer voorkom wanneer die herbekendgestel word (uitskakelingsuitdagingstoets). 'n Dieetkundige wat opgelei is in allergieë moet betrokke wees. Daar bestaan gevalle waar dit nodig is om 'n biopsie-monster van die ingewande te neem.
- Daar bestaan geen rol vir alternatiewe allergietoetse, byvoorbeeld Vega toetse, polstoetse en kinesiologie deur komplementêre praktisyne aan die publiek nie. Dit is nie op enige bewyse gegrond nie, en kan tot verkeerde diagnoses en onnodige voedselvermyding lei.

HOE WORD VOEDSELALLERGIE BEHANDEL?

- Daar bestaan tans teen “geneeswyse” vir voedselallergieë nie. Vermydning van die betrokke voedselsoort is die staatmaker-behandeling. Die pasiënt moet opgelei word omtrent voedsel-etikettering en versteekte bronne van voedsel.
- Terselfdertyd is dit belangrik om ’n balanseerde dieet te voorsien, wat genoeg proteïen, kalorieë, minerale en vitamines bevat. Nabye samewerking tussen die pasiënt, die dokter en ’n gekwalifiseerde dieetkundige is belangrik om dit te verseker.
- Vir onmiddellike tipe reaksies, moet die pasiënt opgelei word omtrent die herkenning en behandeling van ’n allergiese reaksie, ingeval die voedselsoort waarvoor hulle allergies is, per ongeluk ingeneem word. Dit vereis ’n noodaksieplan en noodbehandeling.
- Vir gematigde reaksies kan ’n antihistamine toegedien word.
- Vir meer ernstige reaksies wat die lugweg en sirkulasiestelsel aantast, kan ’n dosis adrenalien nodig wees, en die persoon se lewe red. Die dokter sal besluit of ’n pasiënt ’n adrenalienpen benodig, wat by die huis en skool gehou moet word, indien hulle moontlik ’n ernstige reaksie kan toon.
- Vir vertraagde tipe reaksies, is streng vermyding van die betrokke voedselsoort die sleutel tot suksesvolle behandeling. Indien die aanbevole dieet nie geskikte simptomeverligting bied nie, mag dit nodig wees om in bepaalde gevalle medikasie by die behandeling te voeg. Die dokter sal gewoonlik besluit oor die toepaslike medikasie, afhangend van die pasiënt se simptome en onderliggende toestand.
- Daar bestaan eksperimentele behandeling vir voedselallergie soos mondelinge toleransie-induksie (mondelinge immunoterapie) en anti-IgE teenliggame, wat nog grootliks in die navorsingsfase is. Sulke behandelingsopsies is nie algemeen in Suid-Afrika beskikbaar nie, en selfs internasionaal word dit vernaam tot die navorsingsopset beperk.

WAT IS DIE LANGTERMYN UITKOMS VAN VOEDSELALLERGIEË?

- Baie voedselallergieë word ontgroei, byvoorbeeld koeimelk, soja, eier en koring. Die meerderheid allergieë word tydens laat kinderjare ontgroei.
- Daar bestaan ’n paar uitsonderinge van volwassenes wat allergies gebly het vir sulke voedselsoorte. Aan die ander kant word seekos en neutallergie minimaal ontgroei (20% of minder), dus word hulle as lewenslange allergies beskou.

- Dit is belangrik dat die allergiese pasiënt gereeld deur 'n dokter met spesialisopleiding in allergieë ondersoek word, ten einde te bepaal of die persone die aanbevole dieet onderhou, of daar enige reaksies was, of dit behoorlik behandel is, en of daar enige tekens is dat die allergie ontgroeï is. Dit dokter sal bepaal of 'n gekontroleerde voedseluitdaging nodig is, om aan te dui of die allergie ontgroeï is.

NIE-ALLERGIESE VOEDSELINTOLERANSIES

- Daar bestaan verskillende tipes nie-immuun reaksies op voedsel.
- Sommige mense met voedselintoleransie sal klein hoeveelhede van 'n bepaalde voedselsoort verdra, en raak slegs simptomaties indien hulle te veel van iets inneem, byvoorbeeld koring in mense met prikkelbare ingewandsindroom.
- Die mees voor die hand liggende voorbeeld van nie-immuun voedselreaksie is eenvoudig giftigheid of voedselvergiftiging as gevolg van besmette voedsel.
- Sommige mense besit nie die nodige ensieme om bepaalde voedsel te verteer nie. 'n Algemene voorbeeld is laktose intoleransie. Dit is as gevolg van 'n afwesigheid van die ensiem "laktase" wat noodsaaklik is vir die vertering van die melksuiker, laktose. So 'n afwyking kan oorgeërf wees of net tydelik voorkom as gevolg van 'n erge geval van gastro-enteritis. 'n Tekort van die laktase ensiem gee aanleiding tot krampe en diarree sodra suiwelprodukte ingeneem is.
- Nog 'n voorbeeld van nie-allergiese voedselintoleransie is die reaksie wat volg op die inname van natuurlike chemiese stowwe in voedsel, of as gevolg van voedselbymiddels (chemiese reaksie). Hierdie reaksies stem ooreen met ware allergiese reaksies en kan moontlik voedselallergie wees. Voedselbymiddels sluit 'n verskeidenheid van stowwe soos preserveermiddels, geurmiddels, kleurmiddels, ens. in. Bekende voorbeelde is tartrasien, mononatriumglutamaat (MSG), swaeldioksies en bensoaat.

Vir verdere inligting, besoek: http://en.wikipedia.org/wiki/E_number

OUTEURSREG: ALLERGIE-GENOOTSKAP VAN SUID-AFRIKA

2013



Vertaling deur CIPLA geborg